FALTA DE MEMORIA

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1047S- 11/05

¿Es normal que me falte un poco la memoria a medida que envejezco?

Los lapsos de memoria ocasionales son muy comunes a medida que las personas envejecen. Debido a la forma en que el cerebro almacena información, con frecuencia es más fácil recordar acontecimientos que sucedieron hace mucho tiempo o cosas que ocurrieron hace unos cuantos días, que algunas de las cosas que ocurrieron hace tan sólo unos cuantos minutos.

¿Cuáles son algunas de las causas de los problemas de memoria?

La falta de memoria no necesita considerarse como un problema, a menos que empeore progresivamente o que afecte su capacidad de vivir su vida diaria normalmente.

Muchas cosas, además de envejecer, pueden ocasionar problemas de memoria, incluyendo la depresión, otras enfermedades, demencia (problemas severos con la memoria y el pensamiento, tales como la enfermedad de Alzheimer), efectos secundarios de drogas, apoplejías, lesiones en la cabeza y alcoholismo.

Problemas de la memoria que no son parte del envejecimiento normal:

- Olvidarse de cosas con mayor frecuencia que antes
- Olvidarse de cómo hacer las cosas que ha hecho antes muchas veces
- Problemas para aprender cosas nuevas
- Repetir frases o historias en la misma conversación
- Problemas para tomar decisiones o manejar su cuenta de interno
- No poder mantenerse al tanto de lo que ocurre cada día

¿Cómo puedo saber si mi problema de memoria es serio?

Un problema de memoria es serio cuando afecta su vida diaria. Si a veces se le olvidan los nombres, probablemente esté bien. Sin embargo, puede tener un problema más serio si se le olvida cómo realizar tareas que ha hecho antes muchas veces, ir a un lugar al que ha ido con frecuencia, o hacer cosas en las que tienen que seguirse pasos, como hacer una receta.

Los problemas normales de memoria y la demencia son diferentes, ya que la demencia empeora mucho en el transcurso de varios meses a varios años.

Puede ser difícil para usted averiguar por cuenta propia si tiene un problema serio. Hable con el personal encargado del cuidado de su salud respecto a cualquier preocupación que pudiera tener. Ellos podrán ayudarle a evaluar sus problemas de memoria.

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión politica de este Estado."